

# 论《养性延命录》中的饮食养生

厦门大学人文学院哲学系 周克浩

**摘要:**《养性延命录》中蕴含着深刻的饮食养生思想,其《食戒篇》阐述了饮食的原则,方法和注意事项,强调要节食以养生,对现代人的饮食观有良好的启迪作用。

**关键词:**《养性延命录》 饮食 养生

《养性延命录》是我国著名的养生学著作,其作者是南朝时期的陶弘景。该著作收集了先秦到魏晋期间诸家养生精粹,其分为上下两卷,每卷有三篇,分别冠以“教戒篇第一”、“食戒篇第二”、“杂戒忌褻灾祥善篇第三”、“服气疗病篇第四”、“导引按摩篇第五”、“御女损益篇第六”。本文对其《食戒篇》中所蕴含的饮食养生思想做一论述,期待有益于诸君。

## 一、饮食少胜于多

俗话说“民以食为天”,饮食是关系人类生命的物质基础,良好的饮食直接关系到人们的身体健康。《备急千金要方》曰:“食能排邪而安脏腑,乐情爽志以资血气。”饮食可以给人们带来健康和快乐,同样也可以带来疾病和灾祸。《养性延命录》中《陈纪元方》曰:“百病横天,多由饮食。饮食之患,过于声色。声色可绝之逾年,饮食不可废之一日。为益亦多,为患亦切,多则切伤,少则增益。”《养性延命录·食戒篇》中提出了饮食的总原则是“少胜于多”。

陶弘景说:“始而胎气充实,生而乳食有馀,长而滋味不足,壮而声色有节者,强而寿;始而胎气虚耗,生而乳食不足,长而滋味有馀,壮而声色自放者,弱而夭。”这里说明“长而滋味不足”,节制饮食,可以“强而寿”,颐养天年;而终日饱食者,就会损害健康从而“弱而夭”。

陶弘景主张饮食要少而多餐,每餐吃个六七分饱就可以了,他说“食欲少而数,不欲顿多难销。常如饱中饥、饥中饱。”“青牛道士言:食不欲过饱,故道士先饥而食也。饮不欲过多,故道士先渴而饮也。”“凡食皆熟,胜于生;少胜于多。”

## 二、主张饭后散步以助消化

陶弘景建议人们饮食之后要做些轻松的运动,以帮助消化,从而获得身体的健康。他说:“养性之道,不欲饱食便卧及终日久坐,皆损寿也。”“人

食毕,当行步踌躇,有所修为为快也。故流水不腐,户枢不蠹,以其劳动数故也。故人不要夜食,食毕但行中庭,如数里可佳。饱食即卧生百病,不消成积聚也。”“食毕行数百步,中益也。暮食毕,行五里许乃卧,令人除病。”吃完饭后,不可以久坐或卧床睡觉,这样则会“生百病”、“损寿也”,人们饭后要“行步踌躇”,“行中庭”“行五里许乃卧”,这样可以健胃消食获得健康的生活。因此,我们民间也有“饭后百步走,活到九十九”的说法。据现代权威科学研究证实,饭后二十分钟后进行散步行走,的确可以促进消化,延年益寿。

## 三、要吃热食和熟食

现代很多人喜欢吃生食,诸如什么“醉虾”、“闷蟹”、“生鱼片”之类,并且还以之为时尚流行,殊不知这是很有损于健康的。《食戒篇》提出要吃热食和熟食,而尽可能少,甚至不吃冷食,生食。《食戒篇》曰:“凡食,先欲得食热食,次食温暖食,次冷食。食温暖食讫,如无冷食者,即吃冷水一两嚥,甚妙。”“凡食欲得恒温,宜入易销,胜于习冷。凡食皆熟,胜于生;少胜于多。”现代科学研究也表明正常饮食的温度保持42℃左右为佳,这有益于身体的健康。

## 四、饮食的选择及注意事项

现代人们生活节奏加快,对食物的挑选和搭配也容易忽略,《食戒篇》提出了不少的食物选择和禁忌事项,对今天仍有很大的启发意义。《食戒篇》云:“春宜食辛(疑作酸),夏宜食酸(疑作苦),秋宜食苦(疑作辛),冬宜食咸,此皆助五藏,益血气,辟诸病。食酸咸甜苦,即不得过分食。春不食肝,夏不食心,秋不食肺,冬不食肾,四季不食脾。如能不食此五藏,犹顺天理。”这里,陶弘景运用阴阳五行的中医理论说明四季养生的原则,即是:春天养肝,夏天养心,秋天养肺,冬天养肾,四季养脾胃。顺应四时之变

化,饮食上也要与之相协调,方可增寿延年。另外《食戒篇》也有对饮食的禁忌也做了论述,“白蜜勿合李子同食,伤五内。”“鸡兔犬肉不可合食。”“时病新差,勿食生鱼,成痢不止。食生鱼,勿食乳酪,变成虫。食兔肉,勿食干姜,成霍乱。”“羊肝勿合椒食,伤人心。胡瓜合羊肉食之,发热。”这里说明,白蜜与李子不可同食,鸡肉与狗肉不可同食,生鱼与乳酪不可同食,兔肉与干姜不可同食,羊肝与胡椒不可同食,胡瓜与羊肉不可同食。现代化学生物试验也证明,上述食物在一起的时候的确会产生有害于人体的物质,损害或者严重损害人体的健康。现代人喜欢吃自助餐,对于食物的搭配禁忌也很有必要多了解。《食戒篇》还对于食物的选择做了说明,“烂茅屋上水滴侵者脯,名曰郁脯,食之损人。”“人食肉,不用取上头最肥者,必众人先目之,食者变成结气及疔病,食皆然。空腹勿食生果,令人膈上热、骨蒸、作痢。铜器盖食,汗出落食中,食之发疮、肉疽。触寒未解,食热食,亦作刺风。”“羊脚中有肉如珠子者,名羊悬筋,食之患癫痫。”“曝肉作脯,不肯燥,勿食。”饮食时的言行也要注意,《食戒篇》说:“饮水勿忽咽之,成气病及水癖。”“食热食汗出,勿洗面,令人失颜色,面如虫行。”“饮酒热未解,勿以冷水洗面,令人面发疮。饱食勿沐发,沐发令人作头风。”“久饥不得饱食,饱食成癖病。”喝水不能狼吞虎咽,要慢慢地小口喝;饮酒,吃饭出大汗后,不可以马上洗脸面,否则“面发疮,失颜色,面如虫行。”吃饱饭后不可以马上洗头,长久饥饿,不可以吃的过饱,容易得癖病。

## 参考文献:

- [1] 陶弘景:《养性延命录》  
[M].道藏(第18册).北京:文物出版社、上海书店、天津古籍出版社